



男子少年级体操运动员 规定动作图解

人民体育出版社

男子少年級体操運動員規定動作图解

• 修訂本 •

中華人民共和國体育运动委员会編

人民体育出版社

• 1958年 •

目 錄

体操運動員等級标准.....	1
一、自由体操	
三組.....	2
二組.....	4
一組.....	6
二、单 杠	
三組.....	8
二組.....	9
一組.....	10
三、双 杠	
三組.....	11
二組.....	11
一組.....	12
四、静止吊环	
三組.....	13
二組.....	13
一組.....	14
五、鞍 馬	
三組.....	15
二組.....	16
一組.....	17
六、跳 躍	
三組.....	18
二組.....	18
一組.....	18

統一書号：7015·576

男子少年級体操運動員 規定動作圖解

·修訂本·

中華人民共和國體育運動委員會編

人民教育出版社出版

北京體育學院
(北京市書刊出版業營業許可證出字第0四九号)

北京冶金印刷厂印刷

新华書店發行

787×1092 1/16 4 千字 印張 1 1/16

1957年4月第1版

1958年2月第2版

1958年6月第3次印刷

印数：17,001—22,000

定价 (9) 0.19元

體操運動員等級標準

一、各級規定動作：

運動健將級的規定動作，採用1958年由中華人民共和國體育運動委員會審定公布的規定動作，一級、二級、三級和少年級的規定動作均採用1957年由中華人民共和國體育運動委員會審定公布的規定動作。

二、各級得分標準：

1. 運動健將：

- (1) 男子：在6項全能規定動作和自選動作的比賽中得104分。
- (2) 女子：在4項全能規定動作和自選動作的比賽中得70分。

2. 一級運動員：

- (1) 男子：在6項全能規定動作和自選動作的比賽中得96分。
- (2) 女子：在4項全能規定動作和自選動作的比賽中得64分。

3. 二級運動員：

- (1) 男子：在6項全能規定動作的比賽中得45分。
- (2) 女子：在6項全能規定動作的比賽中得45分。

4. 三級運動員：

- (1) 男子：在6項全能規定動作的比賽中得42分。
- (2) 女子：在6項全能規定動作的比賽中得42分。

5. 少年級（各組）

- (1) 男子：在6項全能規定動作的比賽中得48分。
- (2) 女子：在6項全能規定動作的比賽中得48分。

三、運動健將和一級運動員自選動作的要求：運動健將和一級運動員的自選動作必須按照該年度體操規則的規定編排。

四、關於少年級的一些規定：

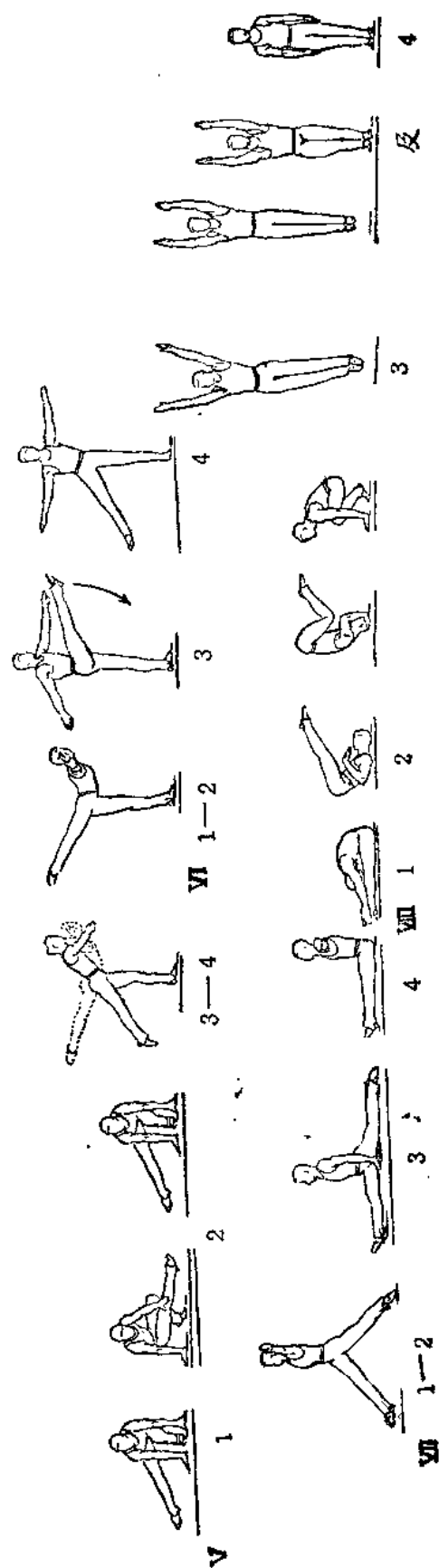
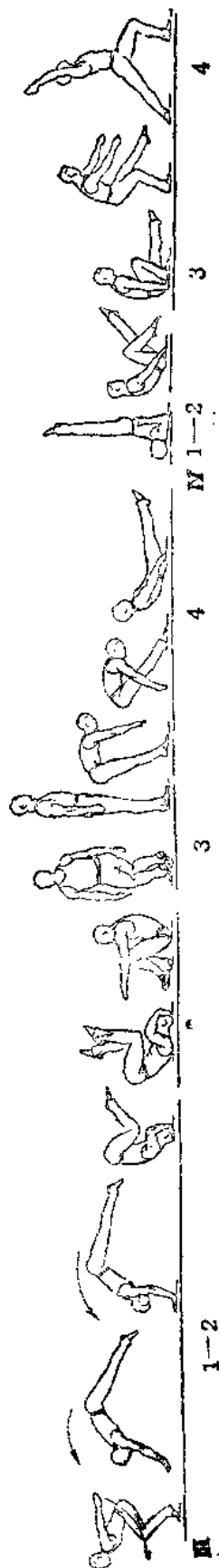
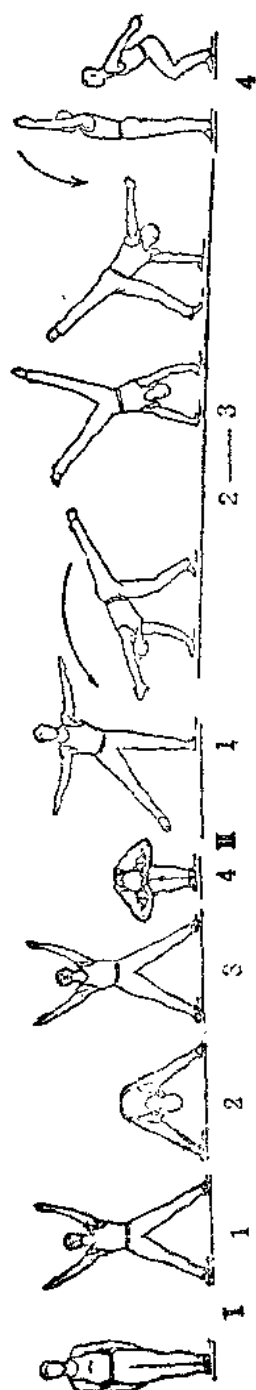
1. 少年級標準按難易程度分為三組，凡17周歲以下的男、女少年，一般應按自己的技術水平在少年級各組內任選一組參加等級比賽，達到標準後即授予少年級運動員等級稱號，在獲得少年級運動員等級稱號後，必須逐組通過後始能參加成年組的等級比賽（如年齡已超過17周歲，不在此限）；個別少年男、女運動員現有的技術水平已超過少年級（一組）的水平，則可按其實際程度參加成年一級或健將級的比賽。

2. 凡已獲得少年級稱號的運動員，二年後（仍在少年運動員年齡之內）不得再參加原組別的等級比賽，只有參加較高一組的等級比賽才能保持其等級稱號。

五、裁判員人數：通過運動健將和一級運動員時，每項至少須有4個裁判員；通過二級、三級和少年級運動員時，每項至少須有3個裁判員。

自由体操

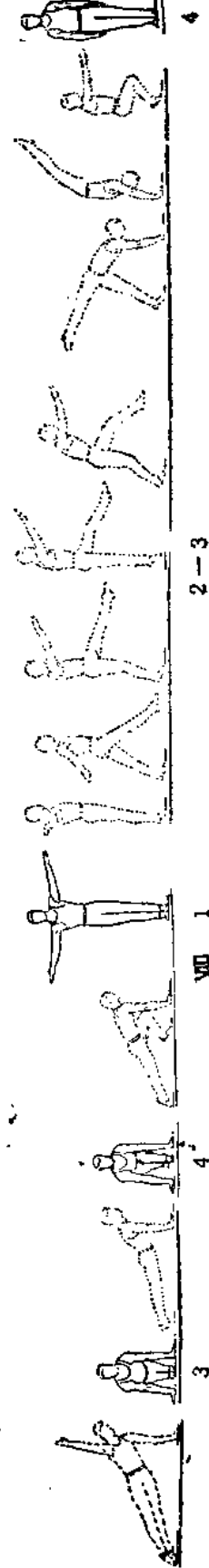
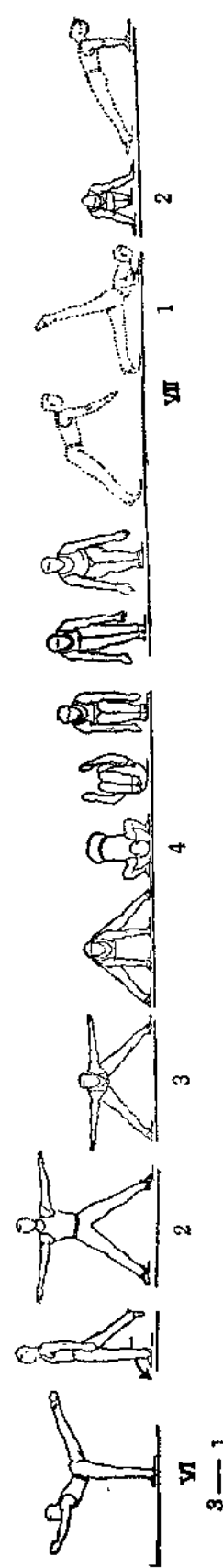
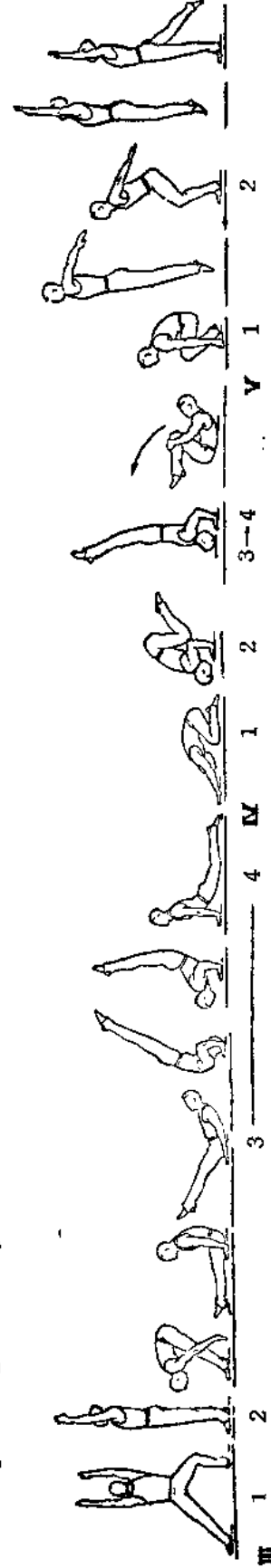
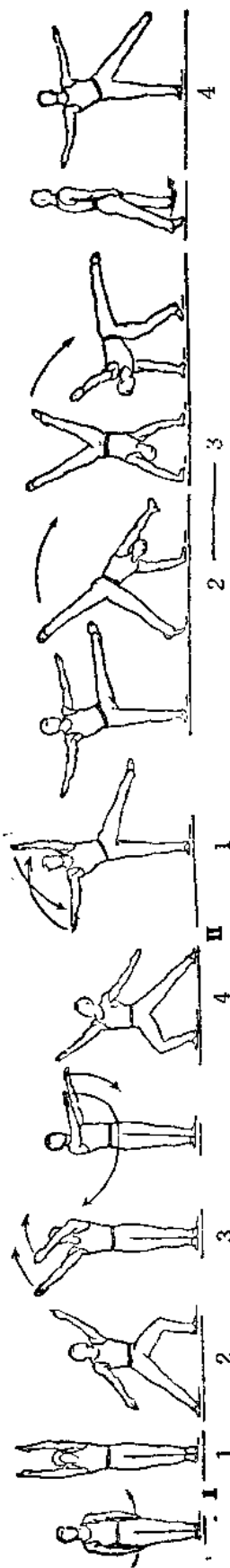
三组



節	數	動	作	說	明	評 分
I	1	預備姿勢：基本站立姿勢。				
	2	左腳向左側一步開立，兩臂向前弧形至上外舉，抬頭眼看上方。				
	3	體前屈，兩臂前舉。				
	4	起立，兩臂上外舉，抬頭眼看上方。				
II	1	兩腳跳成蹲立，兩手按膝，肘向兩側，低頭。				
	2	起立左腳站立，右腿側舉，兩臂側平舉。				
	3	向右手側手翻向右轉體90°（右腳靠攏左腳），兩臂上舉站立。				
III	4	兩臂向前弧形后舉，半蹲。				
	1—2	兩臂向前擺，魚躍前滾翻交叉腿（左腿在前）。				
	3	向右轉體成立正姿勢。				
	4	直腿向后滾動成肩胛倒立。				
IV	1—2	停止不動。				
	3	向前滾動左腿伸直，屈右腿推地起立。				
	4	左腳向前箭步，兩臂上舉。				
V	1	向右轉體90°，成左腳蹲立，右腿側伸的蹲撐				

節	數	動	作	說	明	評 分
VI	2	右腿向前繞旋一周。				0.5
	3—4	向左轉體90°同時起立，成左腳站立兩手側平舉附平衡姿勢。				
	1—2	停止不動。				1.5
	3	身體伸直右腿前踢，右臂后舉，左手觸右脚尖。				
VII	4	右腿后踢，同時向右轉體90°，兩臂側平舉，左腳站立右腿側舉。				
	1—2	向左右轉體90°，右腳向前滾出成前后劈腿姿勢。				
	3	停止不動。				2
VIII	4	左腿向前擺越成并腿直坐。				
	1	體前屈，兩臂上舉握住脚尖，低頭。				
	2	向后滾翻成蹲撐。				1
	3	跳起兩臂上外舉向左轉體90°。				
	及	落地成兩臂上舉的半蹲姿勢。				
	4	兩臂放下成基本站立姿勢。				

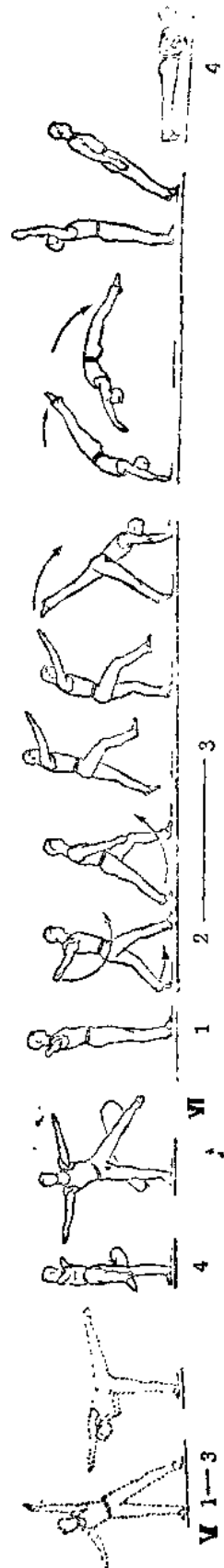
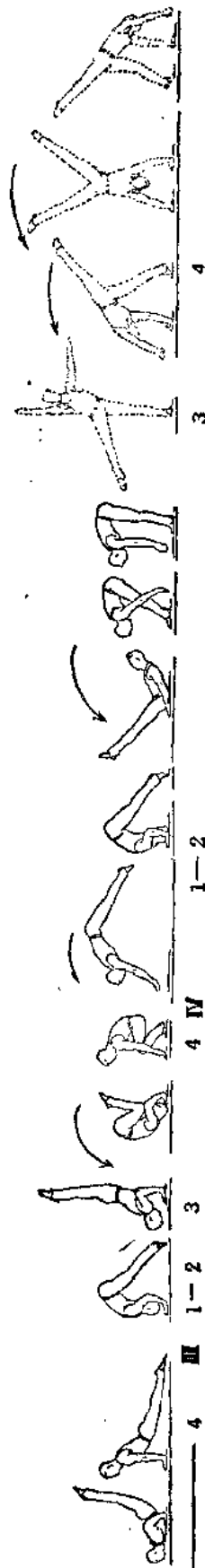
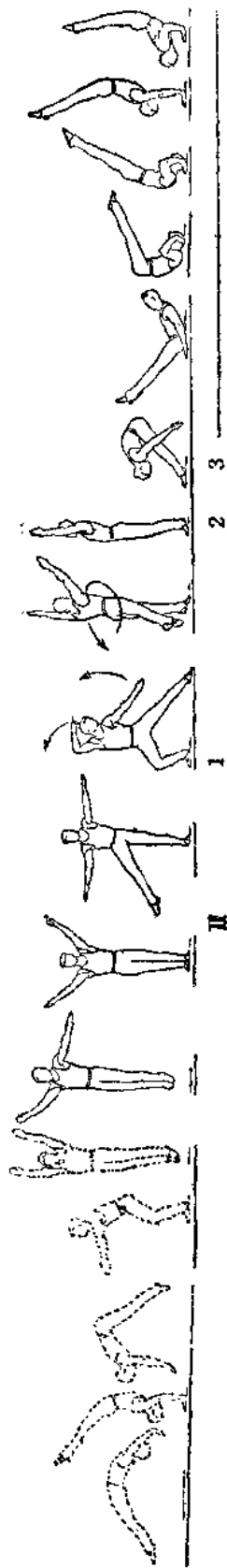
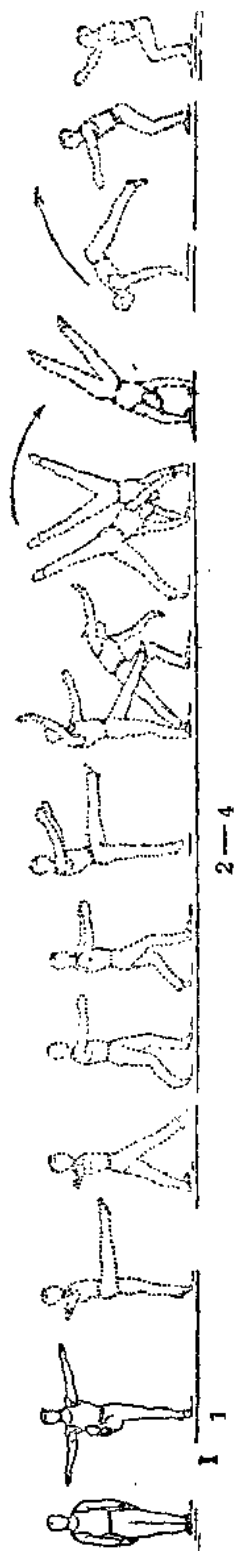
二組



節	數	動	作	說	明	評 分
I	1	起踵，兩臂向外弧形至上舉，抬頭，眼睛看上方。				
	2	左腳向左側箭步，左臂上外舉，手心向下，右臂側下舉，手心向下，眼看左手。				
	3	左腳靠攏右腳，右臂上舉兩臂同時向左繞一周。				
	4	右腳右側箭步，左臂弧形側下舉，右臂弧形至上外舉，手心向下，眼看右手。				
II	1	兩臂向內繞環，成兩臂側平舉、左腿側舉的姿勢。				
	2-3	向左側手翻。				1
	4	左腳站立向左轉體180°，右腿側下舉，兩臂由體側至側平舉。				
	1	右腳向右箭步，兩臂上舉。				
III	2	向左轉體90°，右腳靠攏左腳成兩臂1舉直立姿勢。				
	3-4	體前屈，直腿后倒挺身后滾翻，（經過頭）胸或俯臥撐。				

節	數	動	作	說	明	評 分
IV	1	跪撐坐在脚踵上，體前屈，兩臂上舉觸地。				
	2	兩腳蹬地成頭手倒立。				
	3-4	停止不動。				1
	1	向前滾動成蹲撐，接着跳起，兩臂后舉。				
V	2	落地成半蹲姿勢，接着再向上跳起，兩臂向下弧形上舉，左腳落地站立。				
	3-4	體前倒成兩臂上舉的俯平衡姿勢。				
	1	停止不動。				1.5
	2	起立右腳向前一步，同時向左轉體90°，兩臂向下弧形至側平舉，成开立姿勢。				
VI	3	上體前平屈。				
	4	向前滾翻成半蹲姿勢。				0.5
	1	體前倒成右腿后舉的屈臂俯臥撐。				
	2	右腿向前繞旋，向左轉體180°成仰撐。				2
VII	3	向左轉體180°成俯撐。				
	4	左腿屈膝蹲地。				
	1	起立，右腳靠攏左腳，兩臂側平舉，站立。				3
	2-3	助跑，前手翻成兩臂前舉半蹲姿勢。				
VIII	4	兩臂放下，成基本站立姿勢。				

一組



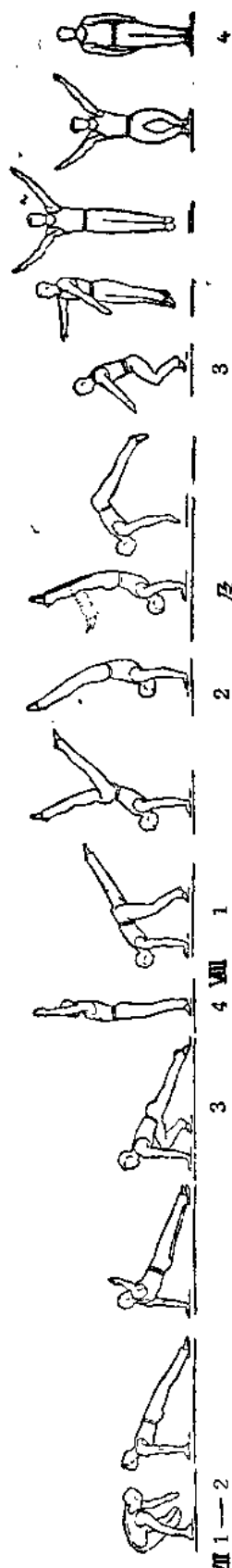
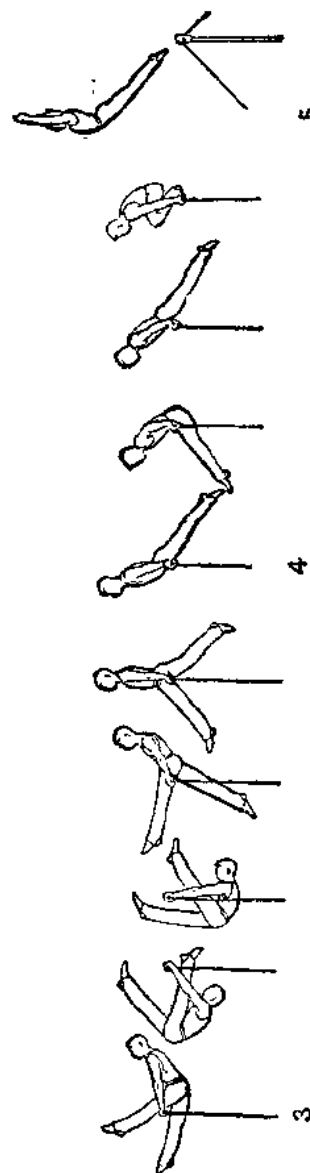
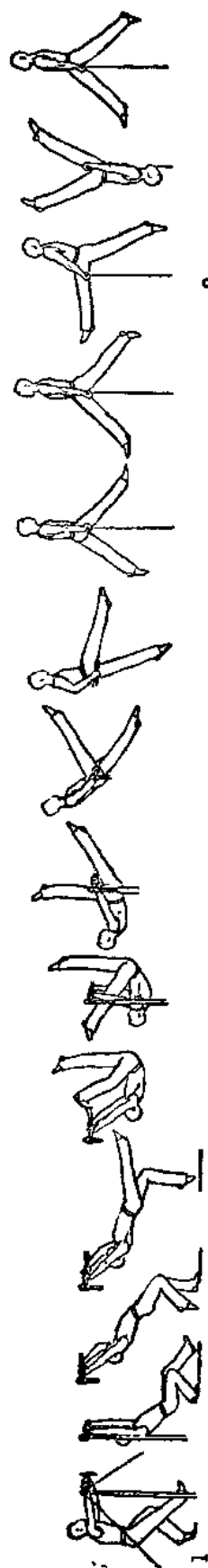


圖 1-1-2

節	數	動作	說明	節	數	動作	說明	評分
I	1	預備姿勢：基本站立姿勢。		V	1—3	右腳向側一步，以右腳站立作側平衡動作，左臂上舉，右臂貼背，停止不動。		0.5
	2—4	兩臂側平舉，左腳起踵，右腿前舉。			4	起立，兩臂兩側平舉以右腳站立，左腿向左后擺動，向左轉體180°。		
	1	右腳右側成箭步，左臂側下舉手心向上（與大腿平行），右臂上外舉屈肘，手心向下，眼看左手。			1	正立，兩臂側平舉。		
	2	左腳站立向左轉體270°成直立，兩臂上舉（左臂弧形上舉，右臂向外繞環至上舉）。		VI	2—3	助跑，向前手翻成兩臂上舉直立姿勢。		2
II	3—4	體前屈，直膝后倒挺身后滾翻（經手倒立）貼胸成俯臥撐。			4	兩臂向外弧形至體側，直體前倒成屈臂俯撐。		
	1—2	屈體慢起成頭手倒立。			1	兩腿向左擺越成仰撐姿勢。		
	3	停止不動。			2	停止不動。		
III	4	向前滾動成蹲撐姿勢。		VII	3	向左轉體180°成右腿屈膝蹲地，左腿后伸的俯撐姿勢。		1
	1—2	屈體慢起成頭手倒立。			4	起立左腳靠攏右腳，兩臂上舉，體前屈右腿后擺，左腳蹬地擺起成手倒立。		
	3	停止不動。			1	稍停。		
	4	向前滾動成蹲撐姿勢。			2	腿后屈收腹推地，兩腳落地成半蹲。		
IV	1—2	向前魚躍滾翻直腿起立成體前屈站立。		VIII	及	跳起，兩臂弧形上外舉，向左轉體90°落地成半蹲姿勢。		0.5
	3	起立，左腳站立，右腿側舉，右臂上舉，左臂側平舉。			3	兩臂下垂，成基本站立姿勢。		
	4	向右侧手翻。			4			

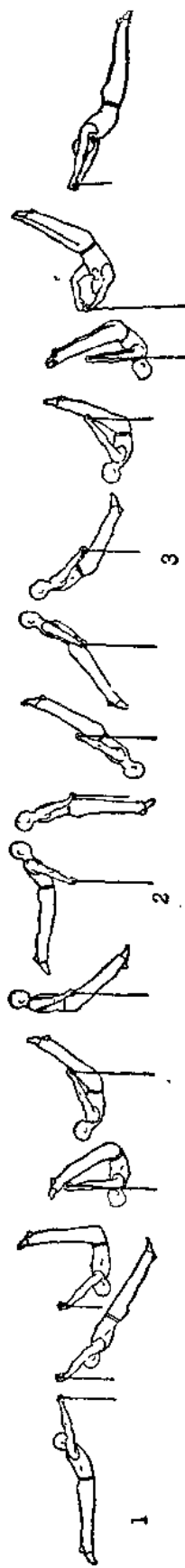
单杠

三组

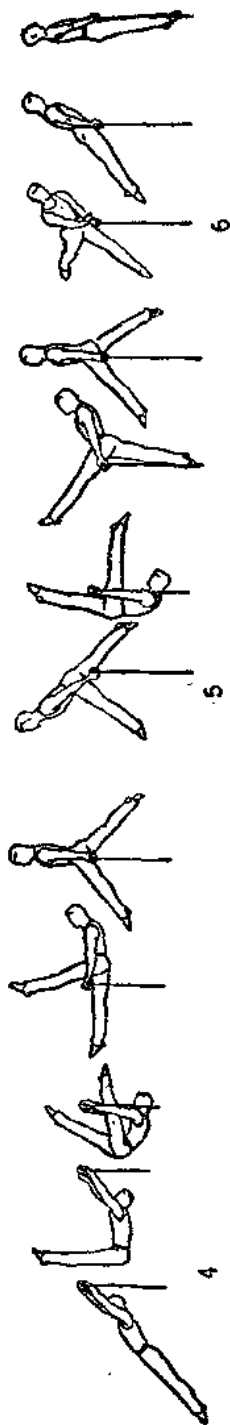


1. 站立悬垂——助跑，右腿骑上，接着向左转体180°，同时两手换握。……………3.0分
2. 骑撑向后回环。……………2.0分
3. 后倒，屈体，骑悬垂，摆动，接着左腿骑上。……………1.5分
4. 左腿向后摆越，接着两腿向前摆动，向后摆起蹲撑于杠上。……………1.0分
5. 向前挺身跳下。……………2.5分

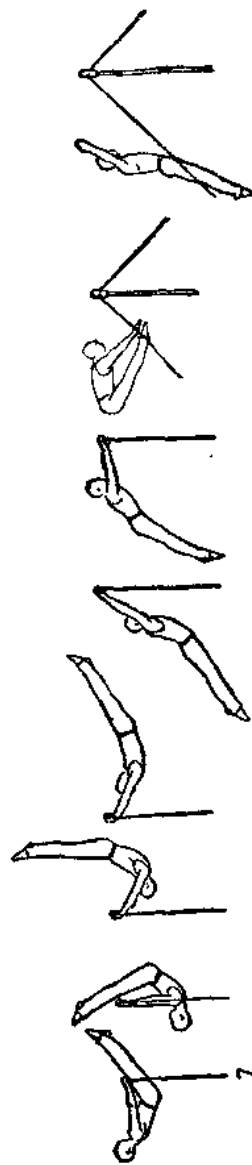
二 組



1



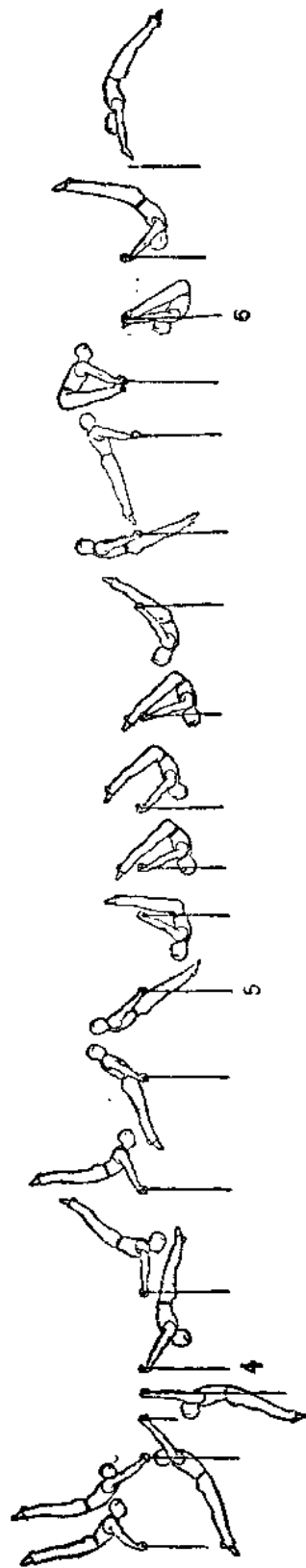
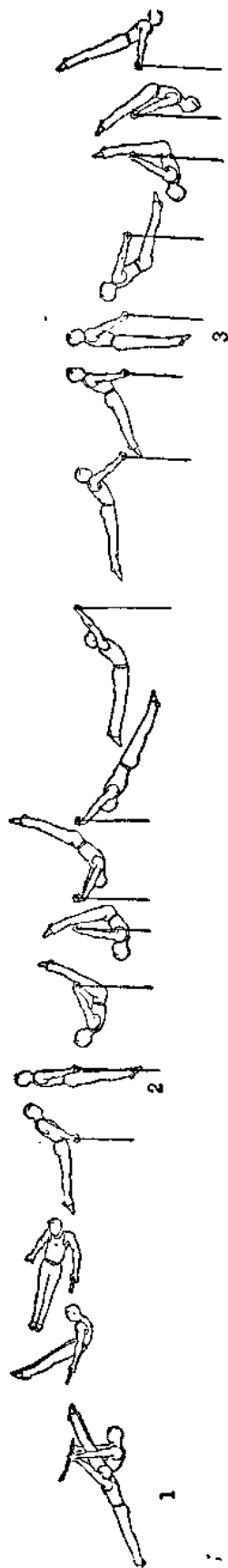
6



7

- | | | | |
|--|------|--------------------------------|------|
| 1. 懸垂擺動——屈伸上。 | 2.5分 | 5. 騎撐向前回環。 | 1.0分 |
| 2. 向後回環。 | 1.0分 | 6. 右腿向前擺越，同時向左轉體180°成正撐。 | 0.5分 |
| 3. 弧形擺動，同時向右(左)轉體180°成右(左)手反握懸垂。 | 2.0分 | 7. 弧形擺動，後擺屈體下。 | 2.0分 |
| 4. 左腿騎上，同時左(右)手換成反握。 | 1.0分 | | |

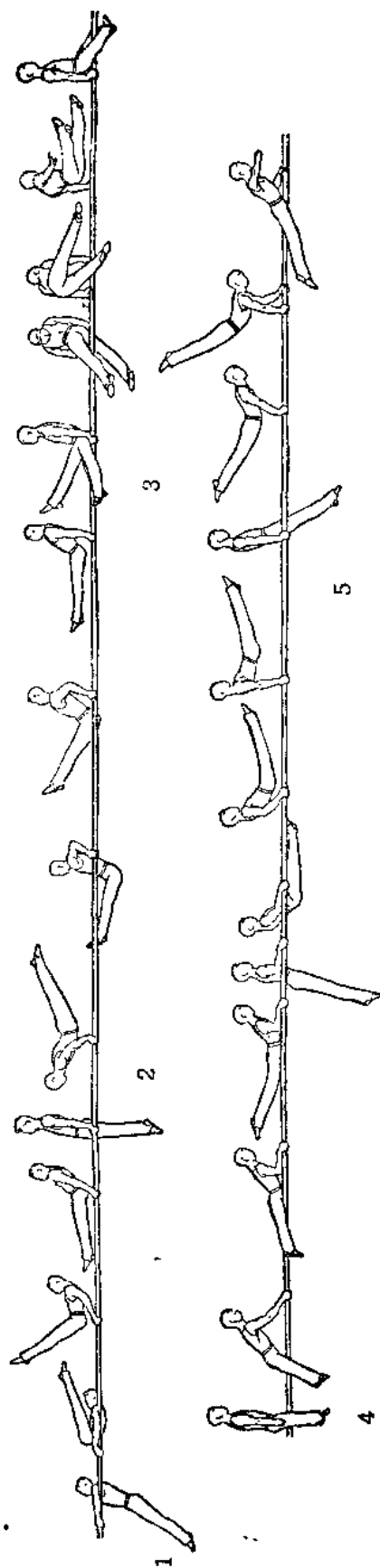
一 組



- | | |
|--|----------------------------------|
| 1. 左手反握懸垂擺動——前上，同時向左轉體180°，成反撐。 ... 2.0分 | 4. 大擺翻身成正撐。 ... 2.0分 |
| 2. 弧形擺動，后擺上。 ... 1.5分 | 5. 后倒屈體擺動，屈伸上，后擺起成鼠跳立撐。 ... 1.0分 |
| 3. 向后回環（倒斜后上方45°）至懸垂。 ... 2.5分 | 6. 向后回環弧形下。 ... 1.0分 |

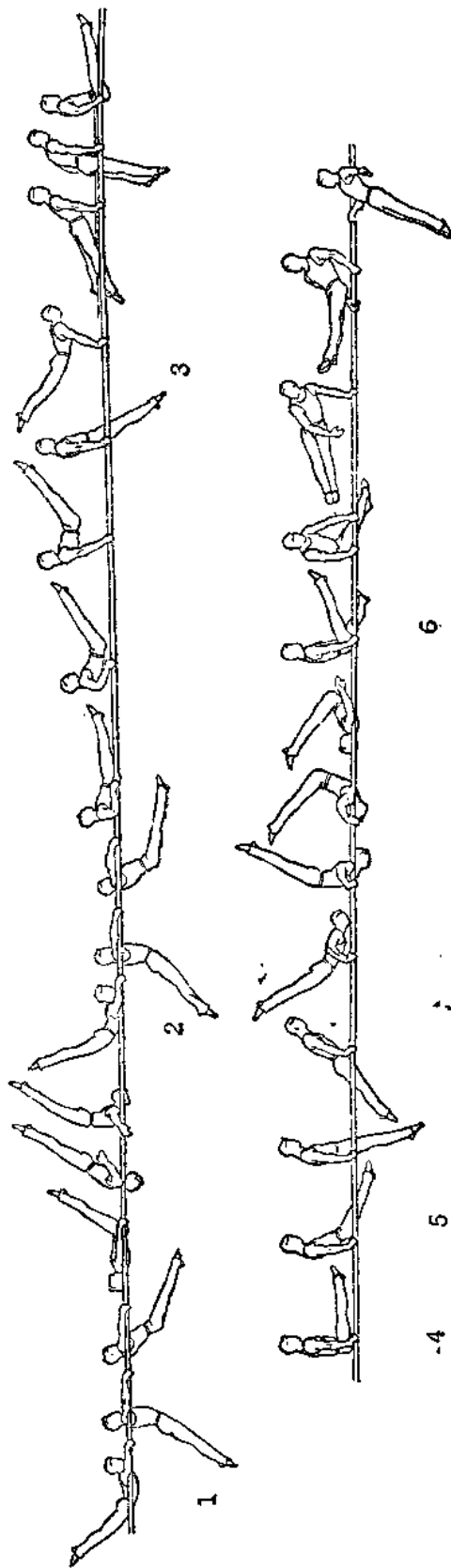
双杠

三组



1. 挂臂撑——屈伸上。……………3.0分
2. 屈臂前摆起左腿坐左杠，右腿前举。……………1.0分
3. 右腿后摆反交叉转体180°成分腿坐杠。……………2.0分
4. 肘撑前摆上。……………2.5分
5. 后摆挺身下。……………1.5分

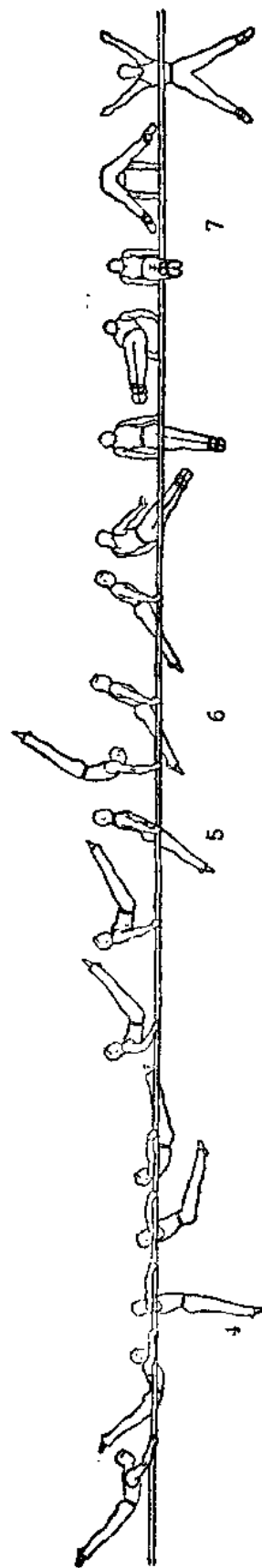
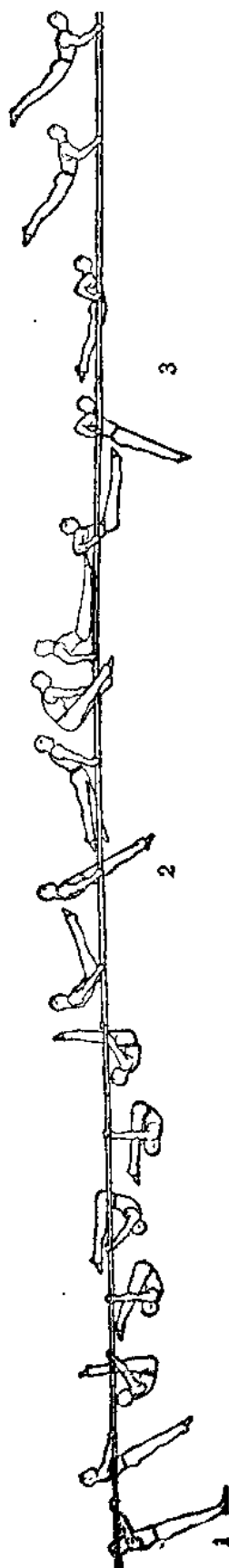
二组



4 5

1. 挂臂撑——挺身后滚翻。……………2.5分
 2. 前摆上。……………2.0分
 3. 单腿向前摆越（腿触杠）。……………0.5分
 4. 直角支撑（稍停）。……………1.5分
 5. 后摆肩倒立，停止不动。……………1.5分
 6. 右腿后摆同时向右转体180°向左直角下。……………2.0分

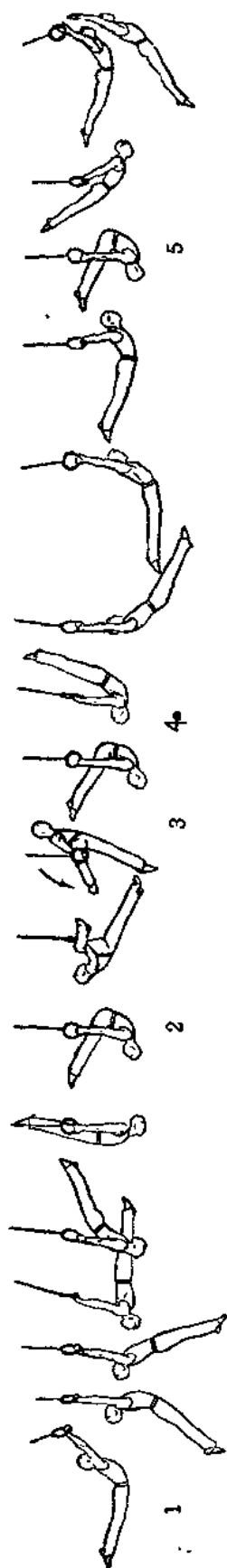
一 组



1. 站立悬垂——跳起身体悬垂屈伸上。……………2.0分
 2. 右腿向前摆越（不触杠），成屈臂支撑姿势。……………1.0分
 3. 后摆肩倒立落下成挂臂撑。……………1.0分
 4. 前摆上。……………1.5分
 5. 手倒立。……………2.5分
 6. 前摆向左转体90°成正以撑。……………0.5分
 7. 向前分腿腾越下。……………1.5分

静 止 吊 环

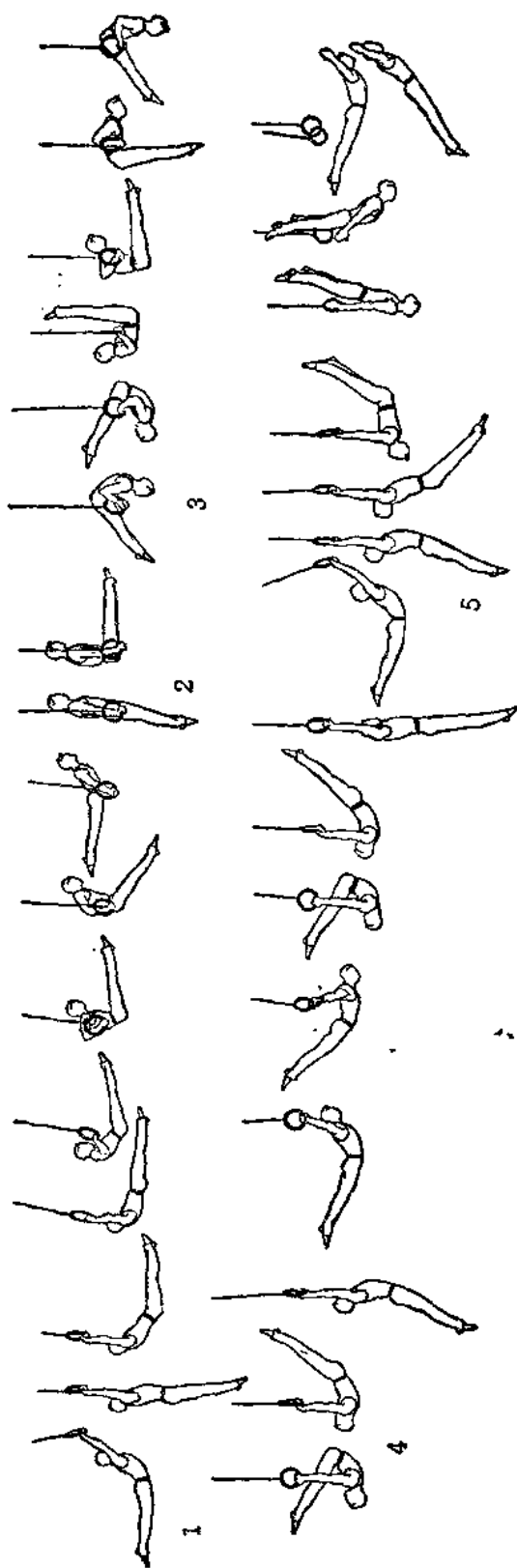
三 组



1. 悬垂摆动——前摆成挺身倒悬垂。..... 2 分
2. 屈体悬垂，右腿挂膝上。..... 3 分
3. 后倒成屈体悬垂。..... 0.5 分

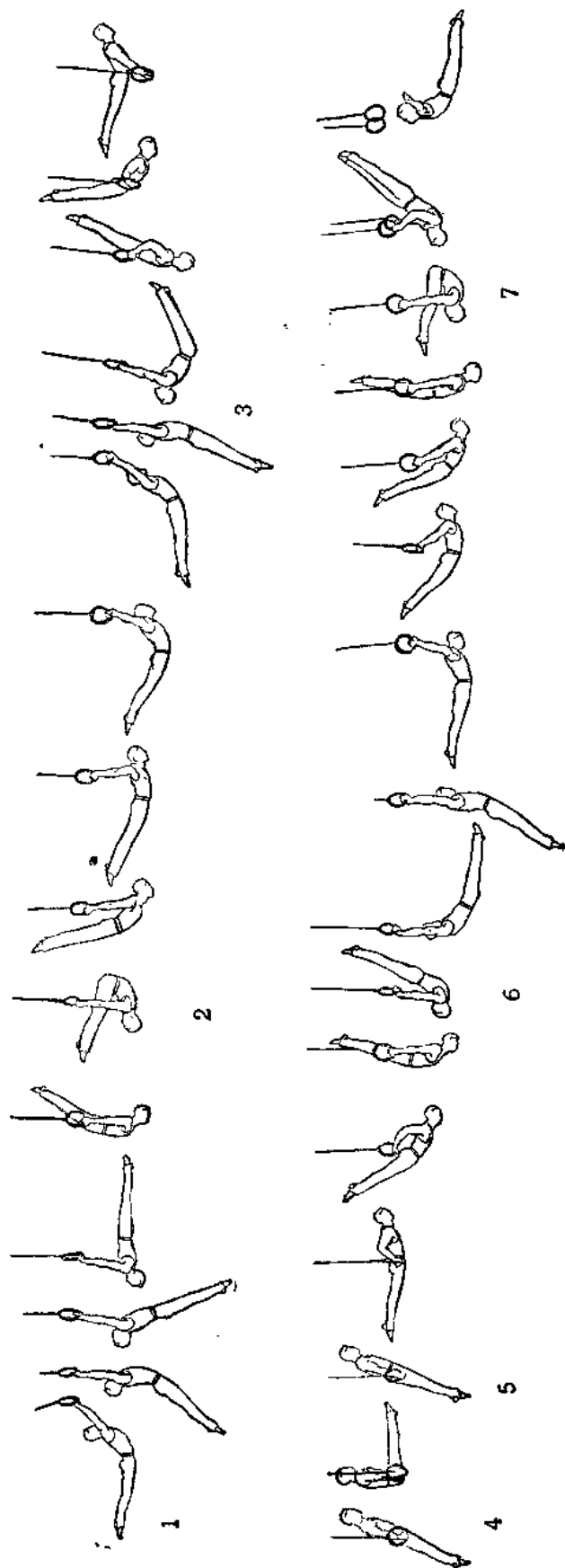
4. 向前转肩成屈体悬垂。..... 2 分
5. 屈体悬垂，向后转肩下。..... 2.5 分

二 组



- | | | | |
|------------------------|-------|------------------------|-------|
| 1. 懸垂擺動，前擺上，接着后擺。..... | 2 分 | 4. 向前轉肩成屈體懸垂接着后擺。..... | 2 分 |
| 2. 前擺成直角支撐。..... | 1 分 | 5. 前擺向后退翻身下。..... | 2.5 分 |
| 3. 向前回環成屈體懸垂。..... | 2.5 分 | | |

— 組



- | | | | |
|------------------------|-------|---------------------|-----|
| 1. 懸垂擺動，前擺成挺身倒懸垂。..... | 0.5 分 | 5. 直體向前落下成倒懸垂。..... | 1 分 |
| 2. 向后退翻身（轉肩）。..... | 1.5 分 | 6. 向前轉肩成挺身倒懸垂。..... | 2 分 |
| 3. 前擺——翻身上。..... | 2.5 分 | 7. 弧形轉體180° F。..... | 2 分 |
| 4. 直角支撐。..... | 0.5 分 | | |